



# 월경전 증후군

## [premenstrual syndrome, PMS]

저자 **주경미**

약학박사. 경영학박사

약학정보원 학술자문위원

### 개요

월경전 증후군(PMS)은 월경주기에 따라 다양한 신체적, 정신적 반응을 일으키는 증상으로 주로 월경 며칠 전이나 2주 전부터 시작되고 월경 시작과 함께 사라진다. 가임기 여성의 70-80%가 월경전 증후군을 겪고 있고 이중 20-40%는 일상생활에 지장을 줄 만큼 심한 증상을 호소하는 것으로 보고되고 있다. 흔하게 나타나는 신체적 증상으로는 부종, 유방통, 소화장애, 두통, 하복부통, 요통, 변비 혹은 설사가 있고 집중력 저하, 건망증, 공격성, 우울, 불안, 피로감, 적개심 등의 정서적 증상도 함께 나타난다. 특히 월경전 증후군이 심한 신체적 감정적 증상을 동반하는 경우는 월경전 불쾌장애(PMDD)라고 명명한다.

월경전 증후군의 원인은 정확히 밝혀지지 않았으나 호르몬 불균형(에스트로겐과다 혹은 프로게스테론 결핍)이나 세로토닌과 도파민 결핍 등을 들 수 있고 이러한 호르몬 불균형을 일으키는 원인은 다양하게 알려져 있다.

여기에서는 약국에서 월경전 증후군증의 증상과 판단에 대한 내용을 정리하고, 상담에 의한 보충제 선택과 생활지도 등을 어떻게 할 것인가에 대하여 살펴봄으로써 약국에 오는 월경전 증후군 환자들을 상담하는데 도움이 되고자 한다.

### 키워드

월경전증후군(premenstrual syndrome, PMS), 월경전불쾌장애(Premenstrual Dysphoric Disorder, PMDD)

## 월경전 증후군 정의 및 원인

월경전 증후군(PMS)이란 보통 월경이 시작되기 4~5일 전부터 반복적으로 발생하는 정서적, 행동적, 신체적인 다양한 증상이다. 전체 가임기 여성의 약 75%가 적어도 한 번씩은 경험하며, 한국 여성 두 명중 한 명은 월경전 증후군의 증상을 겪고 있다고 한다.

월경전 증후군의 원인과 기전은 아직 분명하게 밝혀지지 않았지만 여성호르몬의 변화가 그 원인인 것으로 추정되고 있다. 즉, 여성의 월경주기를 조절하는 에스트로겐과 프로게스테론, 그리고 뇌에서 감정을 조절하는 신경전달물질 사이의 복잡한 상호작용에 의해 발생하는 증상이라고 추측되고 있다.

## 월경전 증후군 증상 및 진단

월경전 증후군에는 150 여가지 이상의 증상들이 있는 것으로 알려져 있다. 부종, 유방통, 소화장애, 두통, 하복부통, 요통, 변비 혹은 설사와 식욕증가 등의 신체적 증상과 집중력 저하, 건망증, 공격성, 우울, 불안, 피로감, 적개심 등의 정서적 증상이 다수로 나타나며 심해지면 자제력을 잃고 소리를 지르거나 도벽 혹은 자살충동으로 이어지기도 한다. 이러한 증상들은 배란 이후 점차 심해져서 생리 시작 1주 전에 가장 심하며 월경이 시작되면 수일 이내 사라진다. 월경 기간부터 다음 배란기까지는 증상이 전혀 없다는 것이 특징이다.

월경전 증후군이 심해지면 현저한 우울감, 불안감, 의욕 감소 등 기분증상과 유방의 압통이나 부종, 두통, 관절통, 근육통 등 신체 증상이 나타나면서 일상생활에 지장이 커지는데 이를 월경전 불쾌장애(Premenstrual Dysphoric Disorder, PMDD)하며 가임기 여성 3~5%에게 나타나는 것으로 알려져있다.

월경전 증후군의 증상이나 불편이 모두 주관적인 성격을 갖고 있어서 객관적인 판단은 쉽지 않다. 더구나 호소하는 증상과 강도가 다를 수 있고 이러한 증상들이 다른 질병이나 증상들과 연관되어 나타나는 경우도 있으므로 우선 다음과 같은 질문으로 병력을 청취하고 종합적으로 판단하는 것이 필요하다.

- 1) 호소하는 증상 중 가장 주된 증상은 무엇인가?
- 2) 호소하는 증상이 환자의 월경주기 어느 시점에서 시작되어 얼마간 지속되다가 언제 사라지는가?
- 3) 어떤 증상이 환자의 일상 생활을 방해할 정도로 심한가?
- 4) 호소하는 증상들 중 월경주기와 무관하게 나타나는 것은 무엇인가?

월경전 증후군 진단의 기준으로 여러 가지가 제시되고 있으나 가장 광범위하게 인정되는 미국 정신과 학회에서 규정한 기준을 보면 다음과 같다.

A. 증상들은 모두 생리주기의 일정 시기와 연관되어 나타나는데 월경전 약 1주일 전에 시작되어 월경 시작과 함께 소실된다.

B. 다음의 증상 중 적어도 5가지를 가지고 있어야 하며 1번에서 4번 중 적어도 1개는 포함이 되어야 한다.

- 1) 감정의 불안정 : 갑자기 슬퍼지거나 눈물이 나고 극도로 예민하거나 분노에 휩싸인다.
- 2) 지속적으로 분노의 감정이 생기거나 극도로 예민해 진다.
- 3) 모든 일에 걱정이 되고 긴장이 증가된다.
- 4) 우울하고 도움받을 곳이 없는 것 처럼 느껴진다.
- 5) 일상적인 생활에 관심이 없어진다.

- 6) 쉽게 피로하거나 정력이 떨어진다.
- 7) 집중이 힘들다.
- 8) 식욕의 변화가 생겨 많이 먹거나 굶는다.
- 9) 수면이 너무 늘거나 준다.
- 10) 자기 자신을 전혀 조절할 수 없는 것처럼 느껴진다.
- 11) 유방의 압통, 두통, 부종, 관절이나 근육의 통증, 체중 증가 등의 신체적인 증상이 생긴다.

C. 위의 증상으로 인해 작업이나 일상 생활 및 인간 관계에 문제가 생긴다.

D. 위의 증상들이 다른 정신과 질환의 악화로 인한 것이 아니므로 월경전 증후군은 다른 정신과적 진단을 배제한 후에 진단될 수 있다.

## 월경전 증후군 치료 및 예방

월경전 증후군은 호르몬 불균형 이외의 다른 원인이 정확하게 밝혀져 있지 않은 질환이므로 신체에 미치는 영향이 비교적 적은 비약물 치료법이나 일반의약품 혹은 건강기능식품을 활용하는 완화적 치료법이 추천된다.

### 1. 음식 지도

일반적으로 월경 전에 탄수화물(특히 정제설탕)을 먹고 싶은 욕구가 강해지는 데 이것은 탄수화물 섭취가 트립토판의 뇌흡수를 높여서 뇌에서 세로토닌 생성을 증가시키기 때문이다. 탄수화물에 대한 욕구는 뇌의 세로토닌 결핍을 해소하려는 생리적인 반응으로 일시적으로는 증상이 완화될 수 있지만 혈당조절과 신체 항상성을 방해하여 증상이 악화될 수 있으므로 월경전 주기에는 조금씩 자주 먹도록 조언하여 탄수화물에 대한 욕구를 극복하도록 한다. 그리고 야채나 과일, 생선 등을 충분히 섭취하여 비타민 미네랄을 보충하고 소금, 알코올, 카페인 섭취를 줄이도록 한다. 또한 저지방식(총 열량의 15-20%)을 하는 것이 월경 전 유방 팽창이나 압통, 체액저류로 인한 부종 등의 증상을 경감시키는 것으로 보고되어 있다.

### 2. 일상습관 개선

- 증상 기록 : 매일 월경주기표에 자신의 증상을 기록하고 어떤 상황에서 증상이 심해지거나 악화되는지 파악하고 심한 경우 전문가에게 상담이나 처방 등의 도움을 받도록 한다.
- 운동요법 : 요가, 산책, 명상이나 중증도 유산소 운동을 1주일에 3회 이상 규칙적으로 하여 엔도르핀 분비를 촉진하여 정서적인 안정에 도움이 되도록 하며 수분저류나 부종 증상 완화에도 도움을 준다.
- 생활요법 : 인지적 행동 치료와 이완요법을 통해 스트레스를 조절한다.

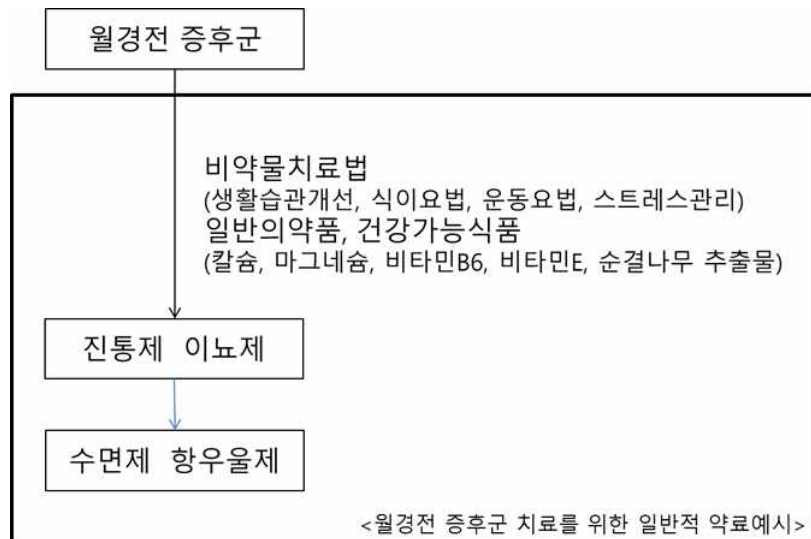
### 3. 보충제 복용

- 칼슘 보충 : 1,000mg/day
- 마그네슘 보충 : 360~400mg/day, 황체기에만
- 비타민 B6 : 100mg/day
- 비타민 E : 400IU/day
- 순결나무 추출물: 순결나무는 수도승의 성욕을 억제하는데 사용되었다고 하여 순결나무라는 명칭을 가지게 되었고 여성호르몬의 균형을 잡아주어 월경전 증후군으로 인한 도통, 피부증상, 가슴팽창, 신경과민 등의 증상을 완화시킨다는 연구가 있다.
- 달맞이꽃 종자유: 월경전 증후군의 여성들의 경우 프로스타글란딘의 대사장애가 발견된다. 프로스타글란딘은 중추신경계 기능, 혈액균형, 위장관보호, 지궁수축성 조절에 관여하기 때문에 프로스타글란딘 대사장애가 있으면 월경전 증후군이 발생할 수 있다. 따라서 프로스타글란딘 합성과정에서 리놀산을 감마리놀렌산으로 바꾸는 과정에 결함이 있는 여성들에게는 감마리놀렌산인 달맞이꽃 종자유를 섭취할 수 있도록 하면 바로 프로스타글란딘을 합성할 수 있게되어 증상완화에 도움을 줄 수 있다.

### 4. 약제 복용

- NSAID : Mefenamic acid or Naproxen 황체기에만
- Spironolactone : 100mg/day
- Bromocriptine : 1.25~7.5mg/day, 황체기에만
- 수면제, 항우울제 등

약국에서는 월경전 증후군 치료에 사용되는 단계적인 관리법 알고리즘을 만들어 월경전 증후군 환자의 상담도구로 사용하면 좋을 것으로 생각되어 그 하나를 소개하면 다음과 같다.



## 약사 Point

1. 월경전 증후군(PMS)이란 보통 월경이 시작되기 4~5일 전부터 반복적으로 발생하는 정서적, 행동적, 신체적인 다양한 증상으로 가임기 여성의 약 75%가 적어도 한 번씩은 경험하며, 한국 여성 두 명중 한 명은 월경전 증후군의 증상을 겪고 있다.
2. 월경전 증후군의 원인과 기전은 아직 분명하게 밝혀지지 않았지만 여성호르몬의 변화가 그 원인으로 여성의 월경주기를 조절하는 에스트로겐과 프로게스테론, 그리고 뇌에서 감정을 조절하는 신경전달물질 사이의 복잡한 상호작용에 의해 발생하는 증상이라고 추측된다.
3. 약국에서 월경전 증후군을 상담하는 경우 정서적인 도움과 함께 식이지도 및 필요한 보충제를 추천하는 경우 성분 별 명확한 기전을 설명하고 적절한 용량을 선택해주는 것이 약사의 가장 중요한 상담 포인트라고 할 것이다. 그리고 증상을 호소하는 정도와 생활패턴 등을 체크하여 증상이 심해지거나 이상증상이 있을 경우에는 전문의와 상담할 수 있도록 가이드를 할 것이며, 여기에 운동요법과 일상생활 지도를 더할 수 있다면 명확한 원인과 치료법이 부족한 월경전 증후군 환자에게 크게 도움이 될 것으로 생각한다.

## 참고문헌

1. 국민건강보험공단, <http://hi.nhic.or.kr/>
2. 국민건강정보포털, <http://health.mw.go.kr/>
3. 서울대학교병원 의학정보, 서울대학교병원
4. 앨런개비, 이경원 (2016년). Natural Medicine. 서울: 동아일보사
5. 유봉규 외 (2017), 건강기능식품 질환별 활용법: 파르마
6. Barsky, A. J., & Klerman, G. L. (1983). Overview: Hypochondriasis, bodily complaints and somatic style. American Journal of Psychiatry, 140, 273-283.